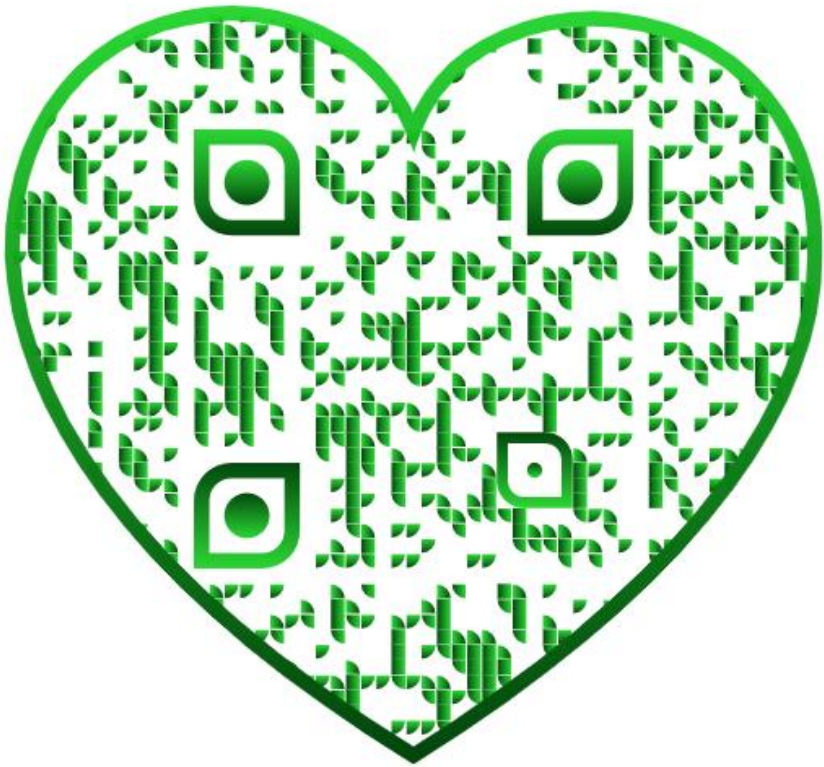
CLEMENT THIERY

100 ALIMENTS À FAIBLE INDICE GLYCÉMIQUE



CLEMENT THIERY

100 ALIMENTS

À FAIBLE INDICE GLYCÉMIQUE

Table of contents

1. Beginning

Guide

1. Cover
2. Beginning

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5
6. 6
7. 7
8. 8
9. 9
10. 10
11. 11
12. 12
13. 13
14. 14
15. 15
16. 16
17. 17
18. 18
19. 19
20. 20
21. 21
22. 22
23. 23
24. 24
25. 25
26. 26
27. 27
28. 28

100 ALIMENTS À INDICE GLYCÉMIQUE FAIBLE POUR MANGER SAINEMENT TOUT EN PERDANT DU POIDS

L'indice glycémique (IG) est un système de classement des aliments basé sur leur impact sur la glycémie. Introduit dans les années 1980 par le Dr. David Jenkins, ce concept est devenu un outil précieux pour ceux qui cherchent à maintenir une alimentation équilibrée et à gérer leur taux de sucre dans le sang. Les aliments à indice glycémique faible (IG faible), généralement classés avec un IG de 55 ou moins, sont particulièrement bénéfiques pour la santé. Ils libèrent le glucose lentement et régulièrement dans le sang, ce qui permet de prévenir les pics de glycémie, de réduire les fringales et d'améliorer la sensation de satiété.

Les avantages des aliments à IG faible sont multiples. Ils jouent un rôle crucial dans la prévention et la gestion du diabète de type 2, aident à contrôler le poids, et sont souvent riches en fibres, en vitamines et en minéraux essentiels. En intégrant des aliments à IG faible dans son alimentation, on peut non seulement stabiliser les niveaux de sucre sanguin mais aussi améliorer la santé digestive, réduire les risques de maladies cardiovasculaires, et favoriser une meilleure gestion de l'énergie tout au long de la journée.

Les catégories d'aliments à IG faible sont variées et comprennent des légumes, des fruits, des légumineuses, des produits laitiers, des céréales complètes, des protéines maigres, et des sources de graisses saines comme les noix et les avocats. Chaque catégorie offre une multitude d'options pour créer des repas équilibrés et nutritifs, adaptés à divers goûts et préférences alimentaires.

En conclusion, choisir des aliments à indice glycémique faible est une stratégie efficace pour améliorer et maintenir une bonne santé. En combinant ces aliments avec une alimentation variée et équilibrée, on peut optimiser son bien-être physique et mental, tout en jouissant d'une grande diversité culinaire.

A. Noix et graines

1. Amandes
● **Indice glycémique (IG)** : Environ 0-15

● **Nutriments clés** : Vitamine E, magnésium, fibres, protéines, acides gras monoinsaturés
● **Avantages pour la santé** : Bonnes pour le cœur, peuvent aider à réduire le taux de sucre dans le sang et la pression artérielle, riches en antioxydants

2. Noix de cajou
● **Indice glycémique (IG)** : Environ 25

● **Nutriments clés** : Magnésium, zinc, cuivre, fer, protéines, acides gras insaturés
● **Avantages pour la santé** : Favorisent la santé osseuse et immunitaire, peuvent améliorer la santé cardiaque

3. Noix de macadamia

● **Indice glycémique (IG)** : Environ 10
● **Nutriments clés** : Acides gras monoinsaturés, fibres, manganèse, thiamine ● **Avantages pour la santé** : Réduisent le risque de maladies cardiaques,

possèdent des propriétés anti-inflammatoires
4. Noix de pécan
● **Indice glycémique (IG)** : Environ 10

● **Nutriments clés** : Vitamine E, magnésium, zinc, fibres, acides gras monoinsaturés
● **Avantages pour la santé** : Améliorent la santé cardiaque, riches en antioxydants, peuvent aider à contrôler le poids

5. Pistaches
● **Indice glycémique (IG)** : Environ 15

● **Nutriments clés** : Vitamine B6, thiamine, cuivre, fibres, protéines, acides gras monoinsaturés
● **Avantages pour la santé** : Aident à la gestion du poids, favorisent la santé cardiaque, peuvent améliorer la santé intestinale

6. Noix de Grenoble
● **Indice glycémique (IG)** : Environ 15

● **Nutriments clés** : Acides gras oméga-3, cuivre, manganèse, fibres, protéines

● **Avantages pour la santé** : Améliorent la fonction cérébrale, réduisent le risque de maladies cardiaques, possèdent des propriétés anti-inflammatoires

7. Noisettes
● **Indice glycémique (IG)** : Environ 15

● **Nutriments clés** : Vitamine E, cuivre, manganèse, fibres, acides gras monoinsaturés
● **Avantages pour la santé** : Favorisent la santé cardiaque, riches en antioxydants, peuvent améliorer la santé du cerveau

8. Graines de chia
● **Indice glycémique (IG)** : Environ 1

● **Nutriments clés** : Acides gras oméga-3, fibres, protéines, calcium, magnésium
● **Avantages pour la santé** : Excellentes pour la santé digestive, favorisent la santé cardiaque, peuvent aider à stabiliser le taux de sucre dans le sang

9. Graines de lin
● **Indice glycémique (IG)** : Environ 1

● **Nutriments clés** : Acides gras oméga-3, lignanes, fibres, protéines, magnésium
● **Avantages pour la santé** : Riches en antioxydants, favorisent la santé digestive, peuvent aider à réduire le cholestérol

10. Graines de tournesol
● **Indice glycémique (IG)** : Environ 35

● **Nutriments clés** : Vitamine E, sélénium, magnésium, protéines, acides gras polyinsaturés
● **Avantages pour la santé** : Bonnes pour la santé cardiaque, riches en antioxydants, peuvent aider à réduire l'inflammation

11. Graines de sésame

● **Indice glycémique (IG)** : Environ 35
● **Nutriments clés** : Calcium, fer, magnésium, phosphore, protéines, lignanes ● **Avantages pour la santé** : Améliorent la santé osseuse, peuvent aider à

réduire la pression artérielle, riches en antioxydants

B. Légumes

1. Brocoli

● **Indice glycémique (IG)** : 10
● **Nutriments clés** : Vitamine C, vitamine K, fibres, folate, potassium
● **Avantages pour la santé** : Renforce le système immunitaire, améliore la

santé osseuse, riche en antioxydants, peut aider à réduire le risque de cancer
2. Chou-fleur

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine C, vitamine K, fibres, folate, choline ● **Avantages pour la santé** : Favorise la digestion, renforce le système

immunitaire, riche en antioxydants, peut aider à réduire l'inflammation
3. Épinards

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine A, vitamine C, vitamine K, fer, magnésium ● **Avantages pour la santé** : Améliorent la santé oculaire, favorisent la santé

des os, riches en antioxydants, peuvent aider à contrôler la glycémie
4. Kale (chou frisé)

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine A, vitamine C, vitamine K, calcium, fibres ● **Avantages pour la santé** : Très nutritif, favorise la santé cardiaque, peut

aider à réduire le cholestérol, riche en antioxydants

5. Salade verte ● Indice glycémique (IG) : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine A, vitamine K, folate, fibres, fer
● **Avantages pour la santé** : Favorise la digestion, riche en antioxydants, peut

aider à maintenir un poids sain
6. Roquette

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine A, vitamine C, vitamine K, folate,

calcium ● **Avantages pour la santé** : Favorise la santé des os, améliore la digestion,

riche en antioxydants
7. Tomate

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine C, vitamine K, potassium, lycopène ● **Avantages pour la santé** : Favorise la santé cardiaque, peut aider à réduire

le risque de cancer, riche en antioxydants
8. Concombre

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine K, vitamine C, potassium, magnésium
● **Avantages pour la santé** : Hydrate le corps, favorise la digestion, aide à

maintenir une peau saine
9. Courgette

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine C, vitamine A, fibres, potassium
● **Avantages pour la santé** : Favorise la digestion, aide à la gestion du poids,

riche en antioxydants
10. Poivron

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine C, vitamine A, vitamine B6, fibres
● **Avantages pour la santé** : Améliore la santé oculaire, renforce le système

immunitaire, riche en antioxydants
11. Aubergine

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Fibres, vitamine K, vitamine B6, antioxydants ● **Avantages pour la santé** : Favorise la digestion, peut aider à réduire le

cholestérol, riche en antioxydants
12. Asperges

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine K, folate, fibres, vitamine C
● **Avantages pour la santé** : Favorise la santé digestive, riche en

antioxydants, aide à la détoxification du corps
13. Champignons

● **Indice glycémique (IG)** : 10-15
● **Nutriments clés** : Vitamine D, sélénium, fibres, protéines
● **Avantages pour la santé** : Renforcent le système immunitaire, peuvent

aider à réduire l'inflammation, favorisent la santé cardiaque
14. Céleri

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine K, vitamine A, fibres, folate
● **Avantages pour la santé** : Favorise la digestion, hydrate le corps, peut

aider à réduire l'inflammation
15. Haricots verts

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine C, vitamine K, fibres, folate
● **Avantages pour la santé** : Renforcent le système immunitaire, favorisent la

santé osseuse, riches en antioxydants
16. Radis
● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, potassium, folate ● **Avantages pour la santé** : Favorisent la digestion, aident à détoxifier le corps, riches en antioxydants
17. Chou de Bruxelles

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine C, vitamine K, fibres, folate
● **Avantages pour la santé** : Favorisent la digestion, renforcent le système

immunitaire, peuvent aider à réduire le risque de cancer
18. Carotte (crue)

● **Indice glycémique (IG)** : 20
● **Nutriments clés** : Vitamine A, vitamine K, fibres, potassium

● **Avantages pour la santé** : Améliorent la santé oculaire, favorisent la

digestion, riches en antioxydants

19. Oignon

● **Indice glycémique (IG)** : 10
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, antioxydants, composés sulfurés ● **Avantages pour la santé** : Favorisent la santé cardiaque, peuvent aider à

réduire l'inflammation, renforcent le système immunitaire

20. Ail

● **Indice glycémique (IG)** : 10
● **Nutriments clés** : Vitamine C, vitamine B6, manganèse, composés sulfurés ● **Avantages pour la santé** : Possède des propriétés antibactériennes et

antivirales, favorise la santé cardiaque, peut aider à réduire la pression artérielle

21. Gingembre

● **Indice glycémique (IG)** : 10
● **Nutriments clés** : Gingerol, fibres, vitamine C, magnésium
● **Avantages pour la santé** : Possède des propriétés anti-inflammatoires et

antioxydantes, aide à la digestion, peut réduire les nausées

22. Bette à carde ● Indice glycémique (IG) : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine K, vitamine A, magnésium, fibres
● **Avantages pour la santé** : Améliore la santé osseuse, favorise la digestion,

riche en antioxydants

23. Fenouil

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, potassium, folate
● **Avantages pour la santé** : Favorise la digestion, améliore la santé

cardiaque, riche en antioxydants

24. Artichaut

● **Indice glycémique (IG)** : 20

● **Nutriments clés** : Vitamine C, vitamine K, fibres, antioxydants ● **Avantages pour la santé** : Favorise la digestion, riche en antioxydants, peut

aider à détoxifier le foie

25. Poireau

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine K, vitamine A, fibres, manganèse
● **Avantages pour la santé** : Favorise la santé cardiaque, améliore la

digestion, riche en antioxydants

26. Légumes marinés

● **Indice glycémique (IG)** : Variable (souvent bas)

● **Nutriments clés** : Varient en fonction des légumes, souvent riches en probiotiques, fibres
● **Avantages pour la santé** : Favorisent la santé digestive, riches en probiotiques, peuvent aider à renforcer le système immunitaire

27. Laitue romaine

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Vitamine A, vitamine K, folate, fibres, potassium
● **Avantages pour la santé** : La laitue romaine est très faible en calories, ce

qui en fait un excellent aliment pour la gestion du poids. C'est une bonne source de vitamine A et de vitamine K, essentielles pour la santé oculaire et la coagulation sanguine.

C. Fruits

1. Citron

● **Indice glycémique (IG)** : 20
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, potassium, flavonoïdes
● **Avantages pour la santé** : Aide à la digestion, renforce le système

immunitaire, riche en antioxydants

2. Lime

● **Indice glycémique (IG)** : 20
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, calcium, fer
● **Avantages pour la santé** : Favorise la santé digestive, renforce le

système

immunitaire, aide à la détoxification
3. Fraises

● **Indice glycémique (IG)** : 25
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, antioxydants, manganèse ● **Avantages pour la santé** : Améliorent la santé cardiaque, réduisent

l'inflammation, riches en antioxydants
4. Framboises

● **Indice glycémique (IG)** : 25
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, antioxydants, manganèse ● **Avantages pour la santé** : Favorisent la digestion, aident à la gestion du

poids, riches en antioxydants
5. Mûres

● **Indice glycémique (IG)** : 25
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, vitamine K, anthocyanines ● **Avantages pour la santé** : Renforcent le système immunitaire, améliorent

la santé cardiaque, riches en antioxydants
6. Bleuets (myrtilles)

● **Indice glycémique (IG)** : 25
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, vitamine K, antioxydants ● **Avantages pour la santé** : Améliorent la santé cérébrale, réduisent le

risque de maladies cardiaques, riches en antioxydants
7. Groseilles

● **Indice glycémique (IG)** : 15-30
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, anthocyanines, potassium ● **Avantages pour la santé** : Renforcent le système immunitaire, favorisent la

digestion, riches en antioxydants
8. Cerises

● **Indice glycémique (IG)** : 22
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, potassium, antioxydants ● **Avantages pour la santé** : Améliorent la qualité du sommeil,

réduisent

l'inflammation, riches en antioxydants
9. Prunes

● **Indice glycémique (IG)** : 24
● **Nutrients clés** : Vitamine C, fibres, vitamine K, antioxydants
● **Avantages pour la santé** : Favorisent la digestion, améliorent la santé

osseuse, riches en antioxydants
10. Pêches

● **Indice glycémique (IG)** : 28
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, vitamine A, potassium
● **Avantages pour la santé** : Améliorent la digestion, favorisent la santé de la

peau, riches en antioxydants
11. Pommes
● **Indice glycémique (IG)** : 38
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, potassium, antioxydants ● **Avantages pour la santé** : Améliorent la santé cardiaque, favorisent la digestion, aident à la gestion du poids
12. Poires

● **Indice glycémique (IG)** : 38
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, potassium, antioxydants ● **Avantages pour la santé** : Favorisent la digestion, améliorent la santé

cardiaque, riches en antioxydants
13. Oranges

● **Indice glycémique (IG)** : 40
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, folate, potassium
● **Avantages pour la santé** : Renforcent le système immunitaire, favorisent la

santé cardiaque, riches en antioxydants
14. Clémentines

● **Indice glycémique (IG)** : 30-40
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, folate, potassium
● **Avantages pour la santé** : Renforcent le système immunitaire, améliorent

la digestion, riches en antioxydants
15. Pamplemousse

● **Indice glycémique (IG)** : 25
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, vitamine A, antioxydants ● **Avantages pour la santé** : Aide à la gestion du poids, renforce le système

immunitaire, peut aider à réduire le cholestérol
16. Kiwi

● **Indice glycémique (IG)** : 50
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, vitamine K, potassium
● **Avantages pour la santé** : Améliore la digestion, renforce le système

immunitaire, favorise la santé cardiaque
17. Abricots
● **Indice glycémique (IG)** : 30
● **Nutriments clés** : Vitamine A, fibres, vitamine C, potassium
● **Avantages pour la santé** : Améliorent la santé oculaire, favorisent la digestion, riches en antioxydants
18. Raisins rouges

● **Indice glycémique (IG)** : 45
● **Nutriments clés** : Vitamine C, vitamine K, fibres, antioxydants ● **Avantages pour la santé** : Renforcent le système immunitaire, favorisent la

santé cardiaque, riches en antioxydants
19. Raisins verts

● **Indice glycémique (IG)** : 46
● **Nutriments clés** : Vitamine C, vitamine K, fibres, antioxydants ● **Avantages pour la santé** : Favorisent la santé cardiaque, riches en

antioxydants, peuvent aider à hydrater le corps
20. Nectarines

● **Indice glycémique (IG)** : 35
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, vitamine A, potassium
● **Avantages pour la santé** : Améliorent la santé de la peau, favorisent la

digestion, riches en antioxydants
21. Goyave

● **Indice glycémique (IG)** : 12
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, folate, potassium
● **Avantages pour la santé** : Renforce le système immunitaire, favorise la

digestion, riche en antioxydants
22. Papaye

● **Indice glycémique (IG)** : 60
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, vitamine A, folate
● **Avantages pour la santé** : Favorise la digestion, améliore la santé de la

peau, riche en antioxydants

23. Mangue ● **Indice glycémique (IG)** : 51
● **Nutriments clés** : Vitamine C, vitamine A, fibres, folate
● **Avantages pour la santé** : Améliore la santé oculaire, renforce le système

immunitaire, riche en antioxydants
24. Ananas

● **Indice glycémique (IG)** : 59
● **Nutriments clés** : Vitamine C, fibres, bromélaïne, manganèse ● **Avantages pour la santé** : Favorise la digestion, réduit l'inflammation, aide

à la récupération après l'exercice
25. Pastèque

● **Indice glycémique (IG)** : 72
● **Nutriments clés** : Vitamine C, vitamine A, lycopène, hydratation ● **Avantages pour la santé** : Hydrate le corps, favorise la santé cardiaque,

riche en antioxydants
26. Melon cantaloup

● **Indice glycémique (IG)** : 65
● **Nutriments clés** : Vitamine C, vitamine A, potassium, fibres
● **Avantages pour la santé** : Hydrate le corps, améliore la digestion, renforce

le système immunitaire
27. Avocat

● **Indice glycémique (IG)** : 15

● **Nutriments clés** : Graisses monoinsaturées, fibres, vitamine K, vitamine E, potassium
● **Avantages pour la santé** : Les graisses monoinsaturées présentes dans l'avocat peuvent aider à réduire le cholestérol LDL et à augmenter le cholestérol HDL. Les fibres et les graisses saines aident à stabiliser la glycémie. L'avocat contient des vitamines E et K, qui ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

D. Légumineuses

1. Haricots noirs

● **Indice glycémique (IG)** : 30
● **Nutriments clés** : Protéines, fibres, fer, folate, magnésium
● **Avantages pour la santé** : Favorisent la santé cardiaque, régulent la

glycémie, améliorent la digestion
2. Haricots rouges

● **Indice glycémique (IG)** : 29
● **Nutriments clés** : Protéines, fibres, fer, folate, potassium
● **Avantages pour la santé** : Améliorent la santé digestive, réduisent le risque

de maladies cardiovasculaires, régulent la glycémie
3. Pois chiches

● **Indice glycémique (IG)** : 28
● **Nutriments clés** : Protéines, fibres, fer, folate, manganèse
● **Avantages pour la santé** : Favorisent la santé digestive, aident à la gestion

du poids, régulent la glycémie
4. Lentilles

● **Indice glycémique (IG)** : 32
● **Nutriments clés** : Protéines, fibres, fer, folate, phosphore
● **Avantages pour la santé** : Améliorent la santé digestive, régulent la

glycémie, riches en protéines végétales
5. Pois cassés

● **Indice glycémique (IG)** : 25
● **Nutriments clés** : Protéines, fibres, vitamine A, folate, fer
● **Avantages pour la santé** : Favorisent la santé cardiaque, régulent la

glycémie, améliorent la digestion
6. Pois verts
● **Indice glycémique (IG)** : 22
● **Nutriments clés** : Protéines, fibres, vitamine C, vitamine K, folate
● **Avantages pour la santé** : Améliorent la santé cardiaque, renforcent le système immunitaire, riches en antioxydants
7. Haricots blancs

● **Indice glycémique (IG)** : 31
● **Nutriments clés** : Protéines, fibres, fer, folate, magnésium
● **Avantages pour la santé** : Favorisent la santé digestive, régulent la

glycémie, riches en protéines végétales
8. Edamame

● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Protéines, fibres, fer, calcium, vitamine K
● **Avantages pour la santé** : Renforcent les os, améliorent la digestion, riches

en protéines végétales

E. Poissons et fruits de mer

1. Saumon

● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Oméga-3, protéines, vitamine D, vitamine B12, sélénium ● **Avantages pour la santé** : Améliore la santé cardiaque, réduit

l'inflammation, favorise la santé cérébrale
2. Thon

● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Protéines, oméga-3, vitamine D, vitamine B12, sélénium ● **Avantages pour la santé** : Favorise la santé cardiaque, riche en protéines,

bénéfique pour la santé cérébrale

3. Truite

● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Oméga-3, protéines, vitamine D, vitamine B12, potassium ● **Avantages pour la santé** : Favorise la santé cardiaque, réduit

l'inflammation, riche en nutriments essentiels
4. Sardines

● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Oméga-3, protéines, vitamine D, calcium, vitamine B12 ● **Avantages pour la santé** : Renforce les os, améliore la santé cardiaque,

riche en antioxydants
5. Flétan

● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Protéines, oméga-3, vitamine D, potassium, sélénium ● **Avantages pour la santé** : Favorise la santé cardiaque, riche en protéines,

aide à maintenir la fonction musculaire
6. Morue

● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Protéines, vitamine D, sélénium, vitamine B6, phosphore ● **Avantages pour la santé** : Favorise la santé cardiaque, riche en protéines,

soutient la santé osseuse
7. Cabillaud

● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Protéines, vitamine D, sélénium, vitamine B6, phosphore ● **Avantages pour la santé** : Soutient la santé cardiaque, riche en protéines,

favorise une bonne santé osseuse
8. Crevettes

● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Protéines, vitamine B12, phosphore, sélénium, zinc ● **Avantages pour la santé** : Favorisent la santé cardiovasculaire, riches en

protéines, soutiennent la fonction immunitaire
9. Moules
● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Protéines, oméga-3, vitamine B12, fer, zinc ● **Avantages pour la santé** : Renforcent le système immunitaire, améliorent la santé cardiaque, riches en protéines
10. Huîtres

● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Zinc, protéines, oméga-3, vitamine B12, fer
● **Avantages pour la santé** : Améliorent la santé reproductive, soutiennent le

système immunitaire, riches en protéines
11. Palourdes

● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Protéines, vitamine B12, fer, zinc, oméga-3
● **Avantages pour la santé** : Favorisent la santé cardiovasculaire, renforcent

le système immunitaire, riches en protéines
12. Crabe

● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Protéines, vitamine B12, zinc, sélénium, oméga-3
● **Avantages pour la santé** : Soutient la fonction immunitaire, améliore la

santé cardiaque, riche en protéines
13. Homard

● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Protéines, vitamine B12, zinc, sélénium, oméga-3
● **Avantages pour la santé** : Favorise la santé cardiovasculaire, soutient la

fonction immunitaire, riche en protéines

F. Viandes et oeufs

1. Œufs
● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Protéines, vitamine B12, vitamine D, choline, sélénium ● **Avantages pour la santé** : Les œufs contiennent tous les

acides aminés

essentiels, faisant d'eux une source de protéines complètes. La choline est essentielle pour le fonctionnement cérébral. Les œufs contiennent de la lutéine et de la zéaxanthine, qui sont bénéfiques pour la santé des yeux.

2. Poulet (sans peau)
● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Protéines, vitamine B6, niacine, phosphore, sélénium ● **Avantages pour la santé** : Le poulet est une excellente source de protéines

maigres, aidant à la croissance musculaire. Il est riche en vitamines B qui contribuent au métabolisme énergétique et au bon fonctionnement du cerveau.

3. Dinde
● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Protéines, vitamine B6, niacine, sélénium, phosphore ● **Avantages pour la santé** : La dinde est riche en protéines et faible en

graisses, idéale pour la croissance musculaire et la gestion du poids. Faible en graisses saturées, elle est bénéfique pour la santé cardiaque.

G. Produits laitiers

1. Yaourt nature sans sucre
● **Indice glycémique (IG)** : 35
● **Nutriments clés** : Protéines, calcium, vitamine B12, probiotiques
● **Avantages pour la santé** : Les probiotiques présents dans le yaourt

améliorent la santé intestinale. Le calcium et la vitamine D du yaourt contribuent à la solidité des os.

2. Fromage cottage
● **Indice glycémique (IG)** : 30
● **Nutriments clés** : Protéines, calcium, vitamine B12, phosphore ● **Avantages pour la santé** : Le fromage cottage est une excellente source de

protéines, favorisant la croissance musculaire. Souvent faible en matières grasses, il est idéal pour les régimes hypocaloriques. Riche en calcium et en phosphore, il contribue à la santé des os.

3. Fromage blanc
● **Indice glycémique (IG)** : 30
● **Nutriments clés** : Protéines, calcium, vitamine B12, phosphore ● **Avantages pour la santé** : Le fromage blanc est riche en protéines, aidant

à la construction musculaire. Faible en lactose, il peut être mieux toléré par certaines personnes. Le calcium et le phosphore présents dans le fromage blanc sont essentiels pour la solidité des os.

4. Mozzarella
● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Protéines, calcium, vitamine B12, phosphore ● **Avantages pour la santé** : La mozzarella est une bonne source de

protéines, contribuant à la réparation et à la croissance des tissus. Le calcium et le phosphore dans la mozzarella sont essentiels pour des os solides.

5. Parmesan
● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Protéines, calcium, vitamine B12, phosphore ● **Avantages pour la santé** : Le parmesan est une source concentrée de

protéines. Très riche en calcium, il favorise la santé des os.

H. Céréales

1. Avoine (flocons)

● **Indice glycémique (IG)** : 50

● **Nutriments clés** : Fibres solubles (bêta-glucanes), protéines, fer, magnésium, vitamines B
● **Avantages pour la santé** : Les fibres solubles présentes dans l'avoine aident à améliorer la digestion et à prévenir la constipation. Les bêta-glucanes peuvent réduire le cholestérol LDL, contribuant ainsi à la santé cardiovasculaire. Les fibres ralentissent l'absorption des glucides, aidant à maintenir une glycémie stable.

2. Quinoa

● **Indice glycémique (IG)** : 50
● **Nutriments clés** : Protéines complètes, fibres, fer, magnésium, lysine ● **Avantages pour la santé** : Le quinoa est une source de

protéines

complètes, contenant tous les acides aminés essentiels. Les fibres présentes dans le quinoa favorisent la digestion et la régularité intestinale.

3. Pain complet (100% intégral)

● **Indice glycémique (IG)** : 50
● **Nutriments clés** : Fibres, protéines, fer, magnésium, vitamines B ● **Avantages pour la santé** : Les fibres présentes dans le pain complet aident

à améliorer la digestion et à maintenir la satiété. Les grains entiers peuvent aider à réduire le risque de maladies cardiaques. Le pain complet peut aider à la gestion du poids en favorisant la satiété.

I. Produits à base de soja

1. Tofu
● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Protéines, fer, calcium, magnésium, zinc
● **Avantages pour la santé** : Le tofu est une excellente source de protéines

végétales, idéal pour les végétariens et végétaliens. Le calcium et le magnésium présents dans le tofu contribuent à la santé des os. Le tofu contient des isoflavones, qui ont des propriétés antioxydantes et peuvent aider à réduire le risque de certaines maladies chroniques.

2. Tempeh
● **Indice glycémique (IG)** : 15
● **Nutriments clés** : Protéines, fibres, fer, calcium, magnésium
● **Avantages pour la santé** : Le tempeh est une source de protéines

complète et contient également des fibres, ce qui aide à la digestion. Le tempeh est un produit fermenté, ce qui signifie qu'il contient des probiotiques bénéfiques pour la santé intestinale.

J. Algues

1. Nori
● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Iode, vitamine A, vitamine C, fer, calcium

● **Avantages pour la santé** : Le nori est une excellente source d'iode, essentiel

pour la santé de la thyroïde. La vitamine A et la vitamine C présentes dans le nori aident à protéger contre les dommages cellulaires et renforcent le système immunitaire.

2. Wakame
● **Indice glycémique (IG)** : 0
● **Nutriments clés** : Iode, calcium, magnésium, folate, vitamine D ● **Avantages pour la santé** : Le wakame est une bonne source d'iode, aidant

à réguler le métabolisme et la fonction thyroïdienne. Le calcium et le magnésium présents dans le wakame favorisent la solidité des os et la fonction musculaire. Le wakame contient des composés qui peuvent aider à réduire la tension artérielle et le cholestérol.